



CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale

Au volant sans tourments

Les conducteurs doivent s'armer de patience devant les inévitables bouchons de circulation causés par les travaux routiers et bientôt le retour de la neige. Le trafic est déjà une source de frustration, mais lorsqu'à celui-ci s'ajoutent les rues barrées pour construction, les routes pas encore déblayées et une mauvaise visibilité, le temps passé en voiture peut littéralement doubler. Pour vous éviter quelques maux indésirables, il vous faut maintenir une bonne posture de conduite.

Vous croyez avoir une conduite ergonomique ? Pourtant, vous devenez vite inconfortable lorsque vous conduisez ? Vous avez des spasmes au dos lorsque vous sortez de votre voiture ? Vous avez mal à la jambe lorsque vous freinez ou accélérez ? Quelques règles bien simples pourront vous éviter des douleurs dues à une mauvaise posture lorsque vous conduisez.

LA POSTURE IDÉALE

Un dos droit, comme dans n'importe quelle situation, est sans aucun doute la règle de base pour avoir une bonne posture de conduite.

Une fois bien assis, ajustez votre rétroviseur pour que celui-ci soit incliné vers le haut, cela vous permettra de rester bien droit en tout temps et de garder un bon alignement de votre colonne vertébrale.

Un dos droit est sans aucun doute la règle de base

Il est aussi recommandé d'ajouter un coussin dorsal avec support

lombaire à votre siège pour réduire la fatigue causée par une longue période dans la même position. Le dossier du siège doit s'adapter à la forme de votre corps et épouser les courbes naturelles de votre colonne vertébrale.

N'oubliez pas d'ajuster votre banquette pour que la hauteur de celle-ci



PHOTO GETTY IMAGES

■ **L'idéal est de tenir son volant à 9 h 15 pour augmenter votre temps de réaction et de placer vos bras pour faire en sorte que vos omoplates restent contre le dossier.**

soit appropriée, que votre distance avec les pédales soit raisonnable, que votre pied gauche soit bien appuyé au sol et que l'inclinaison de votre dossier vous convienne.

Pour ce qui est de l'appui-tête, il doit être bien positionné. Pour protéger votre cou de façon optimale, celui-ci doit être à 10 cm de votre tête, son milieu doit être vis-à-vis vos yeux et son rebord supérieur à la hauteur de vos oreilles. Cet ajustement de l'appui-tête est souvent négligé, provoquant un manque de support vertébral et possiblement un coup de fouet cervical (whiplash) en cas d'arrêt brusque du véhicule.

TENIR LE VOLANT

Votre manière de tenir le volant est tout aussi importante. Si vous avez une voiture avec des options d'inclinaison ou de rétractation de celui-ci, assurez-vous que sa partie supérieure soit à la hauteur de votre menton. L'idéal est de le tenir à 9 h 15 pour augmenter votre temps de réaction et de placer vos bras pour faire en sorte que vos omoplates restent contre le dossier.

UNE FOIS ARRIVÉ À BON PORT

Bien que cela ne soit pas toujours possible, si vous en avez la chance, essayez de faire des arrêts durant le trajet pour vous dégourdir. Autrement, arrivé à destination, faites quelques étirements afin de soulager les tensions causées par une longue période passée dans la même position.

Faites des rotations et des mouvements de flexion avec vos chevilles. Faites de même avec votre tête en la balançant d'un côté à l'autre et en faisant des demi-cercles vers l'avant et de chaque côté. Allongez et pliez vos genoux quelques fois et faites des rotations avec vos épaules. Vous verrez que ces quelques petits trucs vous permettront d'éviter de développer des problèmes de santé.

QUELQUES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Si vous le pouvez, portez des vêtements amples qui ne génèrent pas votre circulation sanguine, assurez-vous d'avoir de l'eau pour éviter une déshydratation et consultez un chiropraticien si des douleurs au dos persistent au-delà de trois jours.

rgiguere@journalmtl.com